

बच्चे का आहार और दंत स्वास्थ्य

भूमिका

आपके बच्चे की स्वस्थ जीवन के लिए, पारिवारिक शिक्षा मार्ग दर्शाता है। इसको ध्यान में रखते हुए, आपके और छह महीने से पांच साल के बीच के आपके बच्चों के लिए, हमने यह पुस्तिका बनाई है।

यह मेरी उम्मीद है कि आहार और दंत स्वास्थ्य के संबंध को मान्यता देने, अपने बच्चे के नियमित आहार की आदत बनाने में सहायक, जिससे उसके दंत स्वास्थ्य को बढ़ावा मिले, इसमें यह पुस्तिका आपकी सहायक होगी।

संतुलित आहार

संतुलित आहार शरीर को पर्याप्त ऊर्जा और पोषक तत्व, हड्डी के विकास और दांत के विकास में सहायक, और स्वास्थ्य को अच्छे बनाए रखने में प्रदान करता है। यह नवजात शिशुओं और उनके संपूर्ण विकास चरण के लिए विशेष तौर से महत्वपूर्ण है।

जन्म के बाद के पहले छह महीनों तक, बच्चे केवल स्तन का दूध या फ़र्मूला दूध पीते हैं। लगभग छह महीने में बच्चे मसला हुआ भोजन खाना शुरू करते हैं जिससे उनकी पोषण संबंधी जरूरतें पूरी हों। ठोस आहार शुरू करने पर, माता-पिता को अपने बच्चों को विभिन्न प्रकृति और अलग अलग स्वाद का भोजन देना चाहिए, जिनमें अनाज, सब्जियां, तरबूज/ खरबूजा, फल, मांस, अंडे, सूखे सेम और सेम का उत्पाद शामिल हैं। इससे न केवल यह बच्चों को संतुलित मात्रा में पोषक तत्व प्राप्त करने में, बल्कि उन्हें कई तरह के आहार खिलाना आरम्भ करने से वे भोजन खाने में नखरे नहीं करेंगे।

लगभग दो साल की उम्र में जब बच्चों को कई तरह के पौष्टिक आहार खाने की आदत हो जाएगी, तो ज्यादातर बच्चे अपने परिवार के साथ मिलकर कई तरह के भोजन खाना पसंद करेंगे, लेकिन ज्यादा नमक, ज्यादा तेल और ज्यादा मीठा खाने की मात्रा को सीमित रखें।

नीचे दिए गए स्वस्थ आहार का पिरामिड का पालन करके, उनका आहार भी वयस्कों के समान हो सकता है।



घी /तेल, नमक और चीनी कम खाएँ

सीमित मात्रा में दूध, मांस, मछली, अंडा और उनके विकल्प खाएँ

सब्जियां और फल अधिक खाएँ

अधिकांश अनाज खाएँ

छोटे बच्चों के लिए स्वस्थ आहार के बारे में अधिक जानकारी के लिए , कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवा की वेबसाइट पर जाएँ <https://www.fhs.gov.hk/english/>

असंतुलित आहार से पोषण की कमी होती है, जिससे शारीरिक विकास में बाधा और दाँतों की वृद्धि और विकास में देरी होगी। जो बच्चे लंबे समय से बीमार हैं, उनके विकासशील दाँत के कीटाणुओं के रंग और संरचनात्मक परिवर्तन या दन्तवल्क में विकासात्मक दोष हो सकता है। अगर ऐसे दाँतों की देखभाल नहीं की जायेगी तो उन दाँतों में सड़न होने की संभावना ज्यादा है। इसके अलावा, अगर बच्चों दाँतों के विकास के दौरान टेट्रासाइक्लिन निर्धारित किया गया है, तो टेट्रासाइक्लिन विकासशील दाँतों में जमा होकर, दाँतों का रंग पीला या धूसर नीला दिखाई देगा होना जिससे जिससे उनकी दिखावट प्रभावित होती है।

बार-बार ना खाएँ - पियें

दाँतों की सतहों पर दाँतों की मैल की , बैक्टीरिया युक्त, एक परत होती है। दाँतों की मैल के बैक्टीरिया, भोजन में शक्कर को चयापचय करके, एसिड का उत्पादन करते हैं, जिसकी वजह से दाँतों की सतहों से खनिजों का नुकसान होता है। लार फिर भी एसिड को बेअसर करके और हमारे दाँतों की रक्षा करती है।

मगर, लार को एसिड को बेअसर करने में समय लगता है। अगर बच्चे बहुत बार खाते-पीते हैं, तो लार अधिक एसिड को पर्याप्त रूप से बेअसर नहीं सकेगी, दाँतों की सतहों से खनिजों की निरंतर कमी होने की वजह से दाँतों की सड़न होगी।

आहार की अच्छी आदत विकसित करें

आहार खाने की अच्छी आदतें बहुत महत्वपूर्ण हैं जिससे प्रभावी रूप से दाँतों की सड़न रुक सकती है।

नियमित रूप से भोजन करने से, सीमित रूप से अल्प आहार लेने से (ऐसे खाने / पीने वाले चीज़ें जो नियमित खाने और चाय के समय से पहले या बाद में ली गयी हो) दाँतों पर एसिड द्वारा हमले कम होंगे, इस तरह से दाँतों में सड़न होने की संभावना कम होगी।

कृपया अपने बच्चों के दंत स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ भोजन के निम्नलिखित तीन नियमों को ध्यान में रखें:

1. हर दिन अपने बच्चों को नाश्ता, दोपहर और रात का भोजन संतुलित पोषण दें और पर्याप्त मात्रा में हो।
2. अगर आपके बच्चों को भोजन के बाद भी खाने का मन करे तो, आप भोजन की मात्रा बढ़ाने की कोशिश करें।
अगर जरूरत हो तो भोजन के बीच एक बार पौष्टिक अल्प आहार दिया जा सकता है।
3. भोजन खाते समय अपने बच्चों को सिर्फ पानी पीने की अनुमति दें।

अपने बच्चों के आहार का ख्याल रखने का तरीका

प्रश्न : मेरा बच्चा दस महीने का है और उसके पांच दाँत हैं। मैं दिन में तीन बार उसे दूध देती हूँ, दो बार खिचड़ी और एक अल्प आहार (जैसे कि बेबी बिस्कुट और चावल से बनी हुई चीजें), कभी-कभी मैं उसको अपना खाना चखाने दूँगी। क्या ऐसा करने में कोई समस्या है?

उत्तर: हर बार जब हम खाते हैं, हमारे दाँतों पर एसिड से हमला होने का खतरा होता है और दाँतों में सड़न की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए, अगर आप अपने बच्चे को अपना खाना चखाना चाहें, तो आप अपने खाने के समय का इंतजाम अपने बच्चे खाने के समय के अनुसार करें, ऐसा करने से आप अपने बच्चे को ज्यादा बार खाना खाने से रोक सकेंगे। उसी तरीके से, जब भी माता-पिता नियमित भोजन के अलावा कुछ खाते या पीते हैं, तो उन्हें बच्चे के साथ बैठना नहीं चाहिए। यहाँ तक कि आलू के चिप्स का एक टुकड़ा, आइसक्रीम का एक कौर या शीतल पेय का एक घूंट, बच्चे को दाँतों में सड़न के अधिक जोखिम में डालने के लिए काफी है!

प्रश्न : मैंने अपने बच्चे को रस पीने दिया, क्या ऐसा पेय मेरे बच्चे के दाँतों को कोई नुकसान पहुँचा रहा है?

उत्तर: रस में चीनी दाँतों की मेल में बैक्टीरिया के लिए कच्चा पदार्थ है जो एसिड बनाता है। इस तरह के पेय का बार-बार पीने से दाँतों पर बुरा असर पड़ेगा।

अपने बच्चे के दाँतों की खातिर, जहां तक संभव हो ऐसे पेय को सीमित करें, और पानी के बदले रस या मीठे पेय ना दें। यदि यह सचमुच आवश्यक है, तो आप इसे अपने बच्चे के नियमित भोजन का हिस्सा बना लें, उदाहरण के लिए, भोजन के बाद बच्चे को यही पीने के लिए दे दें।

प्रश्न : बच्चे अल्प आहार खाना पसंद करते हैं, मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: अल्प आहार चाहे मीठे हों (जैसे किैंडीज, चॉकलेट, मीठे बिस्कुट, केक, आइसक्रीम, आदि), नमकीन (जैसे आलू के चिप्स, झींगे पापड़ इत्यादि), या खट्टा (जैसे सूखे बेर, पून आदि), वे शरीर और दाँतों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। वास्तव में, अल्प आहार के पोषण का महत्व आमतौर से कम है। इस के अलावा, अल्प आहार बच्चों की भूख को भी प्रभावित करता है, और अधिक तेल, नमक, चीनी का सेवन बढ़ा देता है, इस तरह से उनके दाँतों में सड़न की संभावना को बढ़ जाती है। इसलिए हमें बच्चों को अल्प आहार खाने की आदत नहीं डालनी चाहिए।

इसकी जगह में, आप विभिन्न प्रकार और स्वादों का खाना बनाने का अधिक प्रयास करें, पर्याप्त मात्रा और संतुलित पोषण का नाशते, दोपहर और रात का खाना। इसी समय में, आप, बच्चों के लिए एक अच्छा प्रेरणास्रोत बनें और अल्प आहार से परहेज करें। इस के अलावा, सुबह और दोपहर को बच्चों के लिए एक पौष्टिक अल्प आहार तैयार करें जो उनकी वृद्धि की जरूरतों को पूरा करेगा और जंक फूड की खपत को कम करेगा। अगर आप अपने बच्चों को बार बार खाने देते हैं, तो आप उन्हें भोजन के तुरंत बाद या चाय के समय खाने के लिए कह सकते हैं।

प्रश्न : मेरे माता-पिता अक्सर मेरी पांच साल की बेटी को इनाम के तौर पर अल्प आहार देते हैं। अगर मेरी बेटी बार बार खाती रहे तो मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: वयस्क अक्सर अपने बच्चों को अल्प आहार से पुरस्कृत करते हैं, जिसके दुष्परिणाम हो सकते हैं। जब बच्चों को अल्प आहार मिलता है, वे उसे कभी भी खाना पसंद करेंगे। लेकिन जब भी वह बार बार खाना खाएँगे, तो वे अधिक तेल, नमक, चीनी का सेवन करते हैं, जो उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा और उनके दाँतों में सड़न की संभावना

बहुत बढ़ा देगा।

बेशक, बेहतर होगा की आप अपनी बेटी को सिखाएँ कि वह अल्प आहार नहीं खाए। लेकिन यह अवसर कहना आसान है लेकिन करना मुश्किल है। अपनी बेटी को निराश नहीं करके, आप उसे मिलने वाले अल्प आहार को अल्प आहार बैग या अल्प आहार बॉक्स में इकट्ठा करना सिखा सकते हैं और वह चाय के समय में उनका आनंद उठा सकती है। इसी समय में, आप अपने माता-पिता को उसे पुरस्कृत करने के लिए कुछ वैकल्पिक तरीकों पर सुझाव दे सकते हैं, जैसे कि स्टिकर, लिखने पढ़ने के सामान, शैक्षिक खिलौने, किताबें, या दोस्तों से मिलने के लिए ले जाना, पार्क, पुस्तकालय या संग्रहालयों ले जाना आदि।

प्रश्न: मेरा बेटा स्कूल के दिनों में नियमित रूप से खाता है, लेकिन छुट्टी या अपने जन्मदिन पर, वह जब चाहता है, तब खाता और पीता है। मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर: यह समझ में आता है कि छुट्टी या जन्मदिन के दौरान भोजन का समय अनियमित हो सकता है। लेकिन जब तक आप अपने बेटे को याद दिलाते रहें कि वह खाने के नियम का पालन करते हुए दिन में पांच से छह बार से ज्यादा नहीं खाए, और अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने बेटे को सामान्य खाने के नियम पर लौटने में मदद करें, तो यह भी स्वीकार्य है। आपको अपने बेटे को यह समझना चाहिए कि नियमित रूप से खाने से उसके दाँतों को लाभ होगा।

प्रश्न: मेरी बेटी अट्टाईस महीने की है। उसे नियमित भोजन करना पसंद नहीं है, और कभी-कभी ही वह दूध पीना चाहती है। वह कभी भी बिस्कुट, केक, चिप्स और कैंडीज जैसे अल्प आहार खाना पसंद करती है। मैं उसकी आहार की स्थिति कैसे सुधार सकती हूँ?

उत्तर: आपकी बेटी को नियमित भोजन करने की आदत नहीं है और वह जो भोजन खाती है वह विविधता और पोषण में संतुलित नहीं है। अधिक - कैलोरी अल्प आहार जैसे बिस्कुट, केक, चिप्स, कैंडी आदि का बार-बार सेवन और अनियंत्रित भोजन उसके नियमित भोजन के समय की भूख को प्रभावित कर सकते हैं। इस स्थिति को कम करने के लिए, आप उसके साथ मिलकर आहार खाने की अच्छी आदत डालना शुरू कर सकते हैं। आप अपनी बेटी के खाने और पीने के प्रकार, मात्रा, समय आदि को रेकॉर्ड कर सकते हैं (कृपया बच्चों के आहार रेकॉर्ड को देखें), और फिर अपनी बेटी के लिए समय के अनुसार खाने का नियम बना दें। शुरुआत में एक समय के अल्प आहार को कम करने की कोशिश करें, और धीरे-धीरे खाने और पीने की आवृत्ति कम करें। एकमात्र उद्देश्य यह है की एक दिन में तीन भोजन और दो से अधिक अल्प आहार की अनुमति नहीं है। संतुलित आहार के रूप में, आप उसे खाने के लिए आकर्षित करने के लिए विभिन्न प्रकार और स्वादों वाले कुछ व्यंजनों को बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप ब्रेड, फल आदि को अलग-अलग आकार में काट सकते हैं और फिर उन्हें अन्य खाद्य पदार्थों के साथ मिला जुला कर दे सकते हैं। आप चावल के गोले, सुशी आदि भी बना सकते हैं। इसके अलावा, उसे बाकी परिवार के साथ खाना खाने दें, बातचीत करें और एक सुकून और सुखद माहौल बनाएँ जिससे उसको खाना खाने का मन करेगा। अगर वह 20 से 30 मिनट के भीतर भोजन समाप्त नहीं कर सकती है, तो उसे खाने के लिए मजबूर न करें, और उसे अगले भोजन के समय पर फिर से खाने दें।

आखिरकार, उसकी आहार की आदतों को प्रभावी रूप से सुधारने के लिए, आप उसके खाने के समय और व्यंजनों की लगातार समीक्षा और संशोधन कर सकते हैं।

